

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДНЗ ТА ВДОМА

Сьогодні батьків та дітей перш за все цікавить питання, як саме укріпити здоров'я дітей. Ми всі добре знаємо, що здоров'я кожної людини повинно бути суто особистою справою. Медицина безумовно, займається цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. Кажуть що людина - коваль свого щастя, а значить вона повинна бути і ковалем свого здоров'я. тому в дитини з дня її народження потрібно формувати навички до дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Останнім часом спостерігається зниження числа абсолютно здорових дітей у 5 разів це становить 10 відсотків здорових людей від загальної кількості. Більш ніж у 70 відсотків дітей є функціональні відхилення, у 50 відсотків є хронічні захворювання. Кожна третя дитина має зниження гостроти зору.

У зв'язку з цим останнім часом головним напрямком педагогічного процесу є оздоровлення дітей.

Турбота про щастя і здоров'я фізичне і психічне, закладається саме в дитинстві.

Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в нього корисних навичок та вмій – найважливіші завдання, які стоять перед педагогами .

Щоб ця робота мала успіх, батьки повинні стати не тільки спостерігачами , але й безпосередніми учасниками. Дошкільний заклад забезпечує кваліфіковану роботу про зміцнення і збереження фізичного здоров'я дітей.

Зараз я хочу познайомити з основними напрямками фізкультурно - оздоровчої роботи яка направлена на оздоровлення дітей, сприяє опірності організму вірусним інфекціям, запобігає виникненню гострих захворювань.

1.Організація рухової активності.

Перше місце в руховому режимі дітей належить фізкультурно – оздоровчим заняттям. До них відносяться загальновідомі форми рухової активності : ранкова гімнастика, рухливі ігри фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки на заняттях із розумовим навантаженням і фізкультурні паузи між заняттями. Друге місце у руховому режимі дітей посідають навчальні заняття з фізичної культури як основна форма навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності. Третє місце приділяється самостійній руховій активності що виникає з ініціативи дітей.

2.Загартування.

Загартування водою:

- Умивання прохолодною водою обличчя, рук до ліктя.
- Обливання ніг.

Рекомендується взимку після денного сну, в теплі пори року – перед денним сном. Температура води від +20 до+18.При обливанні водою

контрастних температур початкова температура +36 кінцева + 25. Супутні заходи: поступування ногами , згинання і розгинання пальців.

- Вологе обтирання тіла рукавичкою або рушником.

- Для дітей від трьох років і більше проводиться щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість – 1 хвилина. Температура води від + 34 до 23. Супутні заходи різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба. Обливання тіла. Бажано після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість 15-35 секунд. Температура + 35. Вдома гігієнічний душ (2 рази на тиждень по 1 хвилині для дітей від 4 до 7 років температура води взимку з +34 довести до +28.

Загартування повітрям:

- Провітрювання кімнат здійснюється через 1,5-2 години, холодної пори року впродовж 15-20 хвилин. Теплої пори року діти навчаються , Граються при відчинених фрамугах, температура в приміщенні +15 - +20.

Супутній провітрюванню захід: вологе прибирання помешкання.

- Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально тричі на день.

- Супутні заходи: ігри, праця у природі, самостійна рухова діяльність, колективне виховання загально розвивальних вправ.

3. Щоденне проведення точеного масажу.

4. Проведення фітотерапії

Вітамінні процедури з використанням цілющих трав, оздоровлювальних напоїв чаїв із шипшини, м'яти горобини ,фітотерапія під час денного сну.

5. Правильний режим дня і раціональне харчування дитини.

6. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізкультурою.

Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку.

Правильний фізичний розвиток – фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці.

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму; розвиток фізичних та вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці в майбутньому.

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та інше. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток.

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі фізичного виховання велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення фізкультурного інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо).

На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика, яка супроводжує заняття та ранкову гімнастику. Вона сприяє ритмічнішому й координованішому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

Фізичний розвиток та стан здоров'я дітей

Під фізичним розвитком дітей та підлітків розуміють безперервний біологічний процес. На кожному віковому етапі він характеризується визначеним комплексом пов'язаних між собою та зовнішнім середовищем (при керівній ролі центральної нервової системи) морфологічних та функціональних властивостей організму та зумовлені цими властивостями запасом фізичних сил.

Фізичний розвиток, стан здоров'я відображає стан дитячого колективу. Постійний нагляд за фізичним розвитком та станом здоров'я дітей та підлітків, які проводять лікарі та медичні сестри дитячих закладів, необхідний, так як дозволяє своєчасно намітити та здійснити ряд індивідуальних та масових оздоровчих мір.

Вивчення фізичного розвитку та стану здоров'я кожної дитини та всього дитячого колективу знаходиться в безперервному зв'язку. Без індивідуальної оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я неможливо відобразити характеристику групи, так як і без знання середніх показників фізичного розвитку, притаманного даному віку, статі та колективу, неможливо об'єктивно оцінити фізичний розвиток кожної дитини.

Ріст та розвиток

Організм дитини відрізняється від організму дорослого рядом особливостей в будові та функціях окремих органів та систем.

Перш за все організм дитини, на відміну від організму дорослого, знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Під ростом розуміють кількісні зміни організму, під розвитком – якісні, диференціювання органів та тканин. Кількісні зміни, постійно накопичуючись, переходять в якісні. Це і є єдність та взаємозалежність росту та розвитку.

В окремі вікові періоди процеси росту та розвитку проходять нерівномірно та неоднаково. Більш того, кожний орган, кожна система органів мають свої закономірності по відношенню до процесів росту та розвитку, причому інтенсивність їх виражена тим більше, чим менший вік.

Окремі тканини на протязі всього періоду розвитку підлягають безперервному та складному диференціюванню.

Збільшення маси тіла – ваги – проходить неоднаково із року в рік. Періоди швидкого темпу росту змінюються періодами його уповільнення. Під час уповільнення росту відмічаються великі прибавки ваги. Уповільнення та прискорення росту співпадають з тими крупними гістологічними змінами, під які підпадає кісткова система.

Важливу роль в процесах перебудови кісткової тканини грає харчування. Так, збіднення їжі мінеральними солями та вітамінами в період глибокої морфологічної перебудови кісткової тканини приводить до остеопорозу та значному уповільненню росту. Встановлено, що збільшення органів не йде пропорційно загальному росту організму та паралельно процесам їх внутрішнього диференціювання. Остаточне формування структури органів, так як і їх ріст, закінчується в різні вікові періоди. Періоди бурхливого росту змінюються періодами уповільнення, на протязі яких проходить диференціювання його та вдосконалення функцій.

Формування функцій нервової системи позитивно впливають на розвиток рухової діяльності і, навпаки, розвиток м'язової системи сприяє вдосконаленню нервової діяльності.

Безперервний процес диференціювання тканин, незакінченість функціонального розвитку окремих органів та систем роблять організм дитини в порівнянні з організмом дорослого менш стійким до всіякого роду неблагоприємного впливу зовнішнього середовища. Тому у дітей нерідко виникають різні функціональні розлади та захворювання мають схильність до загострення.

Таким чином, в кожний віковий період організм характеризується визначеними морфологічними та фізіологічними особливостями та своєрідною властивістю реагувати на різні чинники зовнішнього середовища. Особливо це різко виражено у дітей під час вікової кризи.

Основні закономірності фізичного розвитку

Довжина тіла, вага та окружність грудної клітини є основними показниками фізичного розвитку. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дитини, лікарі керуються не лише цими соматометричними величинами, а використовують також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, сила тиснення рук та станова сила) та стоматоскопічних показників (розвиток кістково-м'язової системи, кровонаповнення, жировідкладення, статевий розвиток, різні відхилення в пропорціях тіла). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна встановити, який фізичний розвиток дитини. Довжина тіла (основний показник фізичного розвитку) служить разом з тим основою для правильності оцінки ваги та окружності грудної клітини; вага виражає масу тіла; окружність грудної клітини – розвиток органів дихання та скелету.

Саме інтенсивне збільшення довжини та ваги тіла проходить на протязі першого та другого років життя. За перший рік довжина тіла дитини збільшується на 25 см, а за другий – 10-15 см; вага на першому році

збільшується на 6-7 кг, а на другому – на 2-3 кг; потім щорічний приріст довжини тіла знижується до 4-5 см, а вага – до 1,5-2 кг.

Збільшення темпів росту знову відмічається в 6-7 років та з початком статевого дозрівання (в 11-12 років у дівчаток та в 13-14 років у хлопчиків).

В 6-7 років річний приріст довжини тіла складає 8-10 см, а період початку статевого дозрівання та наступні 2-3 роки – 5-7 см при щорічному збільшенні ваги на 3-4 кг. До 16-17 років у дівчат та 18-19 років у юнаків темп зростання довжини тіла складає 1-2 см, а вага – 2-3 кг, а в наступні роки, коли дозрівання закінчується, приріст довжини тіла доходить до декількох міліметрів.

Вважається, що збільшення довжини тіла, як правило, закінчується у жінок в 22 роки, а у чоловіків в 23-25 років. Криві зміни середніх величин довжини тіла та ваги в зв'язку з віком та статтю мають характерну направленість та амплітуду.

Багато морфологічних та особливо функціональних показників (життєва ємність легень, окружність грудної клітини, сила м'язів, витривалість до статичної напруги та до динамічної роботи, обмін речовин, енергетичні затрати організму) у дівчаток всіх віків значно нижчі, ніж у хлопчиків цього ж періоду. Лише в період статевого дозрівання дівчаток спостерігається тенденція наближення деяких їх функціональних показників з такими ж у хлопчиків.

Різниця в показниках довжини тіла та ваги у хлопчиків та дівчаток до періоду статевого дозрівання виражені на сильно різко. Дівчатка, у яких довжина тіла та вага дещо нижча, ніж у хлопчиків, порівнюються з останніми, а потім в зв'язку з більш раннім початком статевого дозрівання (в 11-12 років) переганяють їх. До 14-15 років статевая зрілість дівчаток близька до свого завершення, тому збільшення довжини тіла та ваги стає у них менш інтенсивним, ніж у хлопчиків. В цьому віці хлопчики по довжині тіла та вазі порівнюються з дівчатками, а потім переганяють їх.

В подальшому всі показники фізичного розвитку у юнаків в середньому перебільшують такі у дівчат. Цей характерний хід кривих середніх величин довжини тіла та ваги в різних групах може значно мінятися в зв'язку з більш раннім або, навпаки, більш пізнім статевим дозріванням.

Паралельно із збільшенням всієї довжини тіла виміряється співвідношення пропорції окремих його частин. У дитини з відносно великою головою, довгим тулубом та короткими ногами з віком міняються розміри кінцівок та тулуба: голова стає відносно невеликою, тулуб – коротким; ноги - довгими.

Всі антропометричні показники для оцінки фізичного розвитку або інших цілей проводять в ранковій годині на голому тілі стандартними інструментами.

Проводячи оцінку фізичного розвитку, намічуючи ті чи інші оздоровчі або санітарно-гігієнічні заходи, необхідно враховувати також основні анатоми-фізіологічні особливості дітей та підлітків.

Особливості шкірного покриву дітей

Шкіра – орган із дуже складною будовою, вона грає в житті організму велику роль. Це покрів, який не лише відгороджує організм від неблагоприємного впливу зовнішнього середовища, але і тісно пов'язуючий його з цим середовищем, дякуючи багатому чисельним нервовим рецепторам, які в ньому закладені. Тому різноманітний вплив оточуючого середовища може в значній мірі змінювати функцію шкіри, що тягне за собою зміни в усьому організмі.

Шкіра дитини по своїй будові та функціям багато в чому відрізняється від шкіри дорослого. Вона має менш розвинений роговий шар і більш багатша кровоносними судинами, ніж шкіра дорослої людини. В силу цього всілякий зовнішній, в т.ч. водні процедури, повітряні ванни, променева енергія сонця та штучних джерел, відображаються на функціях шкіри більше, ніж у дорослого.

У дітей ясельного та дошкільного віку шкіра відрізняється особливою ніжністю, тонкістю та легкою ранимістю. Ця обставина, а також недостатній опір шкіри до проникаючих в ранки мікробів зумовлюють особливості перебігу шкірних захворювань.

Створення вітаміну Д із ергостерину під впливом ультрафіолетових променів проходить в шкірі; в ній також створюються імунні тіла.

Бактерицидна функція шкіри відображає стан імунної системи реактивності організму. У дітей та підлітків, які відстають по фізичному розвитку від вікових стандартів, частіше ніж у однолітків нормального та доброго розвитку, в усі сезони року спостерігається більш низька бактерицидна функція.

Важливу роль грає шкіра в регуляції теплового стану організму, так як через неї людина втрачає 85-90% виробленого тепла.

Механізми, які регулюють створення та віддачу тепла, у дітей недостатньо вдосконалені, що в значній мірі пояснює схильність малих дітей до переохолодження або перегрівання. З віком функції шкіри постійно вдосконалюються та наближаються до функцій, притаманних дорослій людині.

Особливості кістково-м'язової системи дітей

Скелет новонародженого складається із кісткової та хрящової тканини. Кісткова тканина формується поступово та постійно замінює хрящову тканину. У дітей в кістковій тканині переважають органічні елементи, чим зумовлена велика еластичність їх скелету та легке виникнення деформацій його при довгих напругах та неправильного положення тіла.

Постійність шийних та грудних згинів хребта встановлюється лише до 7 років. До цього віку в лежачому положенні ці природні згини згладжуються. Поперекові згини хребта встановлюються лише в 17-18 років. Зрощення окремих кісток скелету, наприклад, кісток тазу, не закінчено. Внаслідок цих особливостей при стрибках дітей з висоти на тверду поверхню можливі лише зміщення у них тазових кісток з послідуєчим неправильним зрощенням. Такі зміни у формі тазу, що виникають у дорослих жінок можуть неблагоприємно сказатися на пологовій функції.

Кістки зап'ястя лише намічаються у новонародженого; постійно розвиваючись, всі вони (крім гороховидої) стають ясно видимими на рентгенограмі лише в 7 років, а процес їх окостеніння завершується значно пізніше – в 10-13 років. В цей же час закінчується окостеніння фаланг пальців.

Вказані особливості формування кисті рук необхідно враховувати при навчанні дітей письму та простішим трудовим навичкам. Неможна перегружати дітей, особливо першого року навчання, письмовою роботою.

З кістковою системою органічно пов'язана м'язова система, так як вони сумісно забезпечують рухи людини. Перш за всі розвиваються крупні м'язи (м'язи тулуба, особливо спини, плеча, передпліччя, стегна та ін.). Вони стають добре розвиненими в 6-7 років. Разом з тим до цього віку мілкі м'язи (наприклад, м'язи кисті руки) іще дуже нерозвинені. В зв'язку з цим діти молодшого віку в значній мірі оволодівають основними видами природних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання), але чітка координація рухів за участю мілких м'язів у них іще недостатньо досконала, їм важко виконувати мілкі та точні рухи.

Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку притаманна велика рухливість, але внаслідок недосконалення координації рухів, а звідси неекономної затрати сил при організації трудової діяльності або занять з фізичної культури, рекомендується давати такі вправи, які сприяли б розвитку та вдосконаленню основних рухових координацій. Дітей привчають виконувати ритмічні рухи, виробляють у них вміння орієнтуватися в просторі, вдосконалювати швидкість реакцій.

В 9-12 років діти набувають навичок за своїм бажанням розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи стають більш координованими та чітко відтворюються в заданому ритмі.

З віком м'язова система все більше росте та розвивається. Так, якщо у новонародженого вага всіх м'язів дорівнює 23 % ваги тіла, а в 8 років – 27 %, то в 17-18 років вона досягає 43-44 %. Таке значне збільшення маси м'язів супроводжується зростанням сили.

З наростанням сили підвищуються навички організму до трудової діяльності, разом з тим вдосконалюється координація рухів та підвищується вміння володіти своїм тілом. Підвищення точності та координації рухів з віком зумовлено не тільки розвитком самих м'язів, але і вдосконаленням центральної нервової системи, формуванням рухового аналізатора.